

## 怎樣預防體溫過低

### 什麼是體溫過低？

體溫過低是指人的體溫大大低於正常水平的一種狀況，是由於對低氣溫防護不夠而造成的。幼兒和老人在遭遇低氣溫時，最容易發生體溫過低。

體溫過低的風險與程度受到一些因素的直接影響，比如衣服是否潮濕、是否與金屬相接觸、是否刮冷風、以及身體與其周圍環境之間的溫度梯度等等。如果因心血管疾病、飲酒、疲憊和/或饑餓造成血液迴圈減弱，則發生體溫過低的風險會增加。

### 體溫過低有哪些症狀？

- 控制不住的顫抖
- 言語緩慢或不清
- 感覺季度疲倦
- 試圖行走時跌跌撞撞
- 混亂（思維不清）
- 半失去知覺，或完全失去知覺

### 如果有人體溫過低我該怎麼辦？

- 如果有人失去知覺，應立即尋求醫療救護。如果心博停止（心臟病發作），應叫人打電話尋求醫療救護，然後進行CPR。
- **警告：**對患者採取的保暖措施不要過快。
- 將患者擡入室內或避風的乾燥地方。
- 脫取濕衣服，用幹毯子覆蓋患者。一定要蓋住頭部、手和腳。

- 把患者放在靠近溫暖~~而不是灼熱的~~取暖設備旁邊的床上。
- 在毯子下面緊靠患者躺下，將您自己的體熱傳遞過去。如果有可能，讓另一個人躺在另一邊。
- 給患者喝溫熱~~而不是燙嘴的~~肉湯或其他的湯。切勿讓患者喝酒。
- 如果是嬰兒，應將其放入您自己的衣服裏，緊貼您的皮膚。

### 怎樣防止體溫過低？

- 穿著溫暖、多層的衣服，保護好手和腳（袖口不要過緊，不要穿過緊的襪子和鞋）。
- 戴上溫暖的帽子，這一點極為重要，因為很大一部分熱量是通過沒有防護的頭部喪失的。
- 如果可能，在衣服濕了之後換上幹衣服。
- 找一個合適的掩蔽處保暖。